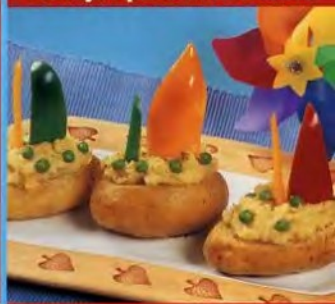
KENA cocina

Cocina favorita de los niños

Menús nutritivos para todos los días

Antojos para la merienda



Ideas para comer verduras

Desayunos rápidos

Postres fáciles y deliciosos

Sopas y pastas

Ideas para el lunch escolar

$30

www.grupoarmonia.com.mx

La importancia de comer en familia

POR MARINA DEL CAMP

La cocina es el punto más importante de la reunion familiar. Es el corazón del hogar, el sitio donde se convive, donde todos, además de comer, aprenden y crecen.

Fotografía: Latin Stock

Nutrición: *la clave para formar niños saludables*

- La llave de la buena nutrición no es contar cada caloría o evitar la grasa a toda costa. Consiste en comer porciones pequeñas de una gran variedad de alimentos.
- Procura ser tú el buen ejemplo, comiendo de una manera saludable y tranquila; evita a toda costa pelear o discutir en la mesa.
- Enseña a tus hijos a convivir, creando y celebrando ocasiones especiales en las que el hábito de comer sea muy placentero.
- Aprendan juntos a comer con moderación, para que así no tengas que privar a tus hijos de sus comidas favoritas.
- La memoria relaciona los sabores ricos con una infancia feliz.

Cocinar es convivir

- Comparte con tus hijos el entusiasmo y disfrute el pan de cada día.
- Prepara recetas que gusten a los grandes, pero también a los niños, así la hora de comer no tendrá porqué ser una batalla, ni una tortura, si no se convertirá en un hábito agradable y divertid
- A los niños les emociona que les permitas participar a la hora de cocinar, cuando tengas tiempo, hazlo y comerán con más entusiasmo.
- Comparte con tus hijos el placer de ir al mercado, el gusto por apreciar los colores, el aroma y el aspecto de las frutas y de las verdura de temporada. Revélales tus secretos para escoger lo fresco, y no dudes en involucrarlos en el gusto de comer.
- Descúbreles que compartir los alimentos es una forma de comunicar afecto.

DESAYUNOS A LA CARRERA

- Recalienta con un poco de mantequilla, en una sartén o en el hornito, los hot cakes o waffles que hayas hecho la noche anterior y sírvelos calientitos.
- Prepara hot-cakes con harinas integrales y acompáñalos con
  - Miel de maple
  - Mermelada
  - Frutas del bosque
  - Miel de abeja
  - Puré de manzana
  - Crema batida

- Sirve para escoger cereales de maíz, avena, granola y trigo.
- Acostúmbra a tus hijos a comer yoghurt.
- Haz licuados con frutas frescas o malteadas de fresa, vainilla, o chocolate.
- Deja en bolsitas de plástico los sándwiches hechos desde la noche anterior.
- Si hace frío, sirve bebidas calientes como un rico chocolate, o el efecto reanimador del café con leche y el té, o el apapacho de las infusiones. No las sirvas muy calientes porque con las prisas no podrán disfrutarlas. Sírvelas a una temperatura adecuada.

Cereal con fruta y yoghurt

Para cada porción
INGREDIENTES:

> *1 1/2 tazas de cereal*
> *1 taza de yoghurt*
> *1/2 taza de fruta al gusto*

JUGO DE FRESA Y NARANJA
> *4 fresas desinfectadas*
> *1 taza de jugo de naranja*

1. Mezcla en un plato hondo, el cereal, yoghurt y la fruta.
2. Para hacer el jugo, licua las fresas con el jugo de naranja.

Muffins de chocolate / *12 PORCIONES*

INGREDIENTES:

- *1 1/2 tazas de harina*
- *1/2 taza de cocoa*
- *1/2 taza de azúcar*
- *1 cucharadita de polvo para hornear*
- *1/2 cucharadita de sal*
- *1 taza de leche*
- *1 huevo*
- *1/3 de taza de mantequilla derretida*

1. Precalienta el horno a 210°C.
2. Cierne la harina con la cocoa, el azúcar, polvo para hornear y la sal.
3. Mezcla la leche con el huevo y la mantequilla.
4. Añade a la mezcla de harina de un solo golpe, revolviendo muy bien con un tenedor, pero sin batir.
5. Coloca capacillos de papel en moldes para panquecitos, y vierte la mezcla hasta la mitad.
6. Baja la temperatura a 180°C, y hornea 25 minutos, o hasta que al introducir un palillo, éste salga limpio.

Pastas y salsas básicas

POR ESTELA PUENTE

A los niños les encantan las pastas: largas, cortas o rellenas. Son un platillo delicioso, rendidor y nutritivo.

Salsa de champiñones

INGREDIENTES:

- *6 dientes de ajo machacados*
- *6 cucharadas de aceite de oliva*
- *1 taza de puré de tomate*
- *80 g de mantequilla*
- *1/2 taza de champiñones rebanados finos finamente*

1. En una sartén agrega el aceite y fríe un poco el ajo, añade el puré de tomate, agrega la mantequilla y cocina hasta integrar bien.
2. Incorpora los champiñones y cocina de 10 a 15 minutos.

Salsa tradicional

INGREDIENTES:

- *2 dientes de ajo machacados*
- *1 cebolla picada*
- *1/4 de taza de aceite de oliva*
- *1/4 de taza de perejil desinfectado, picado*
- *6 jitomates pelados, sin semillas y picados*
- *1 pizca de azúcar*
- *· sal y pimienta*

1. Calienta el aceite y saltea el ajo y la cebolla durante 10 minutos, o hasta que se doren y suavicen.
2. Agrega el perejil, los jitomates y el azúcar. Salpimienta al gusto.
3. Deja hervir a fuego lento, moviendo de vez en cuando, durante 30 minutos o hasta que la salsa se espese.

Salsa napolitana

INGREDIENTES:

- *1 taza de cebolla picada*
- *2 dientes de ajo machacados*
- *2 cucharadas de aceite de oliva*
- *4 jitomates pelados y picados*
- *1 taza de puré de tomate*
- *2 zanahorias peladas*
- *1/2 taza de apio sin fibra, picado*
- *· hojas de albahaca*
- *· sal y pimienta*

1. Calienta el aceite y sofríe la cebolla y el ajo. Agrega los jitomates y el puré. Deja sazonar un poco.
2. Añade las zanahorias, el apio y la albahaca. Salpimienta.
3. Deja hervir a fuego lento aproximadamente una hora.

■ *TIP*

Si la salsa se espesa demasiado, agrega un poco de agua.

Salsa de cuatro quesos

INGREDIENTES:

- *1 1/2 cucharadas de harina*
- *1 1/2 cucharadas de mantequilla*
- *3/4 de taza de leche*
- *3/4 de taza de queso provolone, rallado grueso*
- *3/4 de taza de queso ementhal, rallado grueso*
- *3/4 de taza de queso mozzarella, rallado grueso*
- *· queso parmesano recién rallado*

1. Fríe la harina en mantequilla, hasta que se dore. Añade la leche y cocina a fuego lento, hasta que la mezcla se espese y quede tersa.
2. Retira del fuego. Sin dejar de batir, añade los quesos, a excepción del parmesano.
3. Calienta la salsa en baño María, hasta que quede homogénea, moviendo de vez en cuando. Al soltar el hervor, retírala.
4. Baña la pasta caliente con la salsa. Espolvorea encima el queso parmesano.

Salsa de jitomate picado

INGREDIENTES:

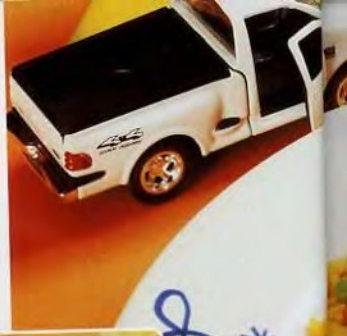
- *1 k de jitomate*
- *· aceite de oliva*
- *1/4 de pieza de cebolla*
- *1 diente de ajo machacado*
- *1 cucharadita de azúcar*
- *1 manojo de hierbas de olor*
- *· sal y pimienta*

1. Sumerge los jitomates en agua hirviente durante 30 segundos.
2. Enfríalos bajo el chorro de agua fría. Pélalos, córtalos en cuartos y quítales las semillas.
3. Sofríe la cebolla y el ajo. Cubre y deja cocinar a fuego lento, durante cinco minutos.
4. Agrega el jitomate, azúcar y las hierbas de olor, salpimienta al gusto.
5. Deja cocer a fuego lento, de 45 minutos a una hora, hasta que sazone y se reduzca.
6. Retira las hierbas. Machaca con un aplastador de puré.

Sopas

Con caldo, sustanciosas, de pasta, o el arroz de todos los días, las sopas son platillos consentidos de las mamás y de los niños.

POR: IRENE AGUIRRE Y ÉLIDA LOZANO



ARROZ

Arroz cantonés / 8 PORCIONES

INGREDIENTES:

- *1/4 de taza de aceite*
- *1 taza de arroz*
- *1 zanahoria sin cáscara, finamente picada*
- *2 ramas de apio sin fibra, finamente picado*
- *1 manojo de brócoli sin los troncos y picado*
- *1/4 de k de champiñones, finamente picados*
- *1/2 k de germen de soya*
- *1 pechuga de pollo cocida y partida en trocitos*
- *· salsa de soya*

1. Enjuaga el arroz y cocina en la olla de presión con dos tazas de agua y un poco de aceite, durante siete minutos a fuego medio.
2. Calienta el aceite restante y fríe las zanahorias, apio y brócoli, hasta que estén suaves pero crocantes.
3. Añade los champiñones y el germen de soya, fríe durante 10 minutos más, incorpora el pollo y revuelve bien. Verifica la sazón.
4. Por último agrega el arroz y revuelve hasta integrar bien.

■ TIP: Sirve con salsa de soya

Sushi con cangrejo / 6 PORCIONES

INGREDIENTES:

PARA EL ARROZ

- *4 tazas de arroz para sushi*
- *2 cucharadas de vinagre de arroz*

PARA LOS ROLLOS

- *6 noris o algas para sushi*
- *3 barritas de cangrejo*
- *2 rebanadas de atún ahumado*
- *100 g de queso crema, cortado en tiras*
- *1 pepino sin semillas y cortado en juliana*
- *· wasabi y jengibre en conserva*
- *· salsa de soya con limón*

1. Lava el arroz en un colador bajo el chorro de agua fría, hasta que el agua salga clara.
2. Coloca el arroz con dos tazas de agua en la olla de presión, cuando suba el tapón, cuenta dos minutos, retira del fuego y desptapa.
3. Viértelo de inmediato en un tazón, rocíalo con el vinagre y remueve con una palita de

madera, evitando moverlo demasiado para que no se bata. Deja enfriar un poco.

4. Para preparar los rollos, coloca sobre el alga una capa de arroz, una rebanada de cangrejo, atún, queso crema y pepino.
5. Enrolla, corta con un cuchillo filoso y sirve con salsa de soya, wasabi y jengibre.

■ TIP: *Para evitar que el arroz se pegue en las manos al momento de preparar el sushi, humedece tus dedos en un poco de agua con vinagre blanco.*

Arroz a la mexicana/ *6 PORCIONES*

INGREDIENTES:

- *1 taza de arroz*
- *1/4 de taza de aceite*
- *1 diente de ajo finamente picado*
- *1/4 de pieza de cebolla, finamente picada*
- *1 caja de puré de tomate de 310 g*
- *3 tazas de caldo de pollo*
- *1/2 taza de chícharos precocidos*
- *1/2 taza de zanahorias precocidas*
- *1 rama de cilantro desinfectado*
- *· crema*

1. Remoja el arroz durante 10 minutos en agua caliente, enjuágalo y escúrrelo.
2. Calienta el aceite y sofríe el arroz a fuego medio, moviendo hasta que tome un color ligeramente dorado, y los granos se separen.
3. Agrega el ajo y la cebolla, sofríe un minuto y añade el puré de tomate, sal y una taza de caldo, revuelve y cocina hasta que casi se consuma el líquido.
4. Agrega el caldo restante, las verduras y el perejil, revuelve bien y deja cocinar a fuego bajo, hasta que se evapore todo el líquido.

■ TIP: *Sirve con crema.*

SOPAS CALDOSAS

MINI TIPS

- Deja que los niños, desde muy pequeños, tomen la cuchara para que se aventuren en el dominio de manejarla y vayan aprendiendo a valerse por si mismos.
- Si tus niños son muy pequeños, parte los ingredientes del tamaño de un bocado, así podrán disfrutar de papitas, zanahorias y pollo deshebrado que acompañen la sopa.
- Enseña a los niños que la sopa debe enfriarse para evitar que se quemen su boquita.
- Pon platitos con:
  - galletitas flotantes
  - panecitos o croutones fritos o tostados
  - tortillas fritas o tostadas
  - quesito desmoronado
  - bolitas de masa o de arroz

Sopa de verduras / *4 PORCIONES*

INGREDIENTES:

- *3 calabazas*
- *1/4 de k de ramitos de brócoli*
- *1 zanahoria pelada y sin las puntas*
- *1 taza de caldo de pollo*
- *2 cucharadas de mantequilla*
- *1 cucharada de aceite*
- *1 cucharada de cebolla picada*
- *1 diente de ajo finamente picado*
- *1 lata de leche evaporada*
- *· sal y pimienta*
- *1 bolsa de crutones, sabor italiano*
- *· queso crema*

1. Cuece las verduras en agua con un poco de sal hasta que estén suaves.
2. Licua las verduras con una taza del agua de su cocimiento. Reserva.
3. En una cacerola, calienta la mantequilla y el aceite de oliva, fríe la cebolla hasta que esté transparente, agrega el ajo y cocina durante un minuto.
4. Incorpora la mezcla de verduras, salpimienta, y deja cocinar a fuego bajo hasta que suelte el hervor.
5. Vierte la leche evaporada y cocina cinco minutos más.

■ TIP. Sirve con crutones y queso crema.

Minestrone/ *6 PORCIONES*

INGREDIENTES:

- *3 cucharadas de aceite*
- *3 rebanadas de tocino finamente picado*
- *1/2 cebolla finamente picada*
- *1 diente de ajo finamente picado*
- *1 zanahoria, finamente picada*
- *4 tazas de caldo de pollo*
- *3 tazas de pasta de codito, cocida*
- *3 tazas de espinacas precocidas, finamente picadas*

1. En una cacerola fríe el tocino, añade la cebolla, el ajo y cocina hasta que la cebolla esté transparente.
2. Añade la zanahoria y sofríe durante cinco minutos.
3. Agrega el caldo de pollo, deja cocinar a fuego medio, hasta que las verduras estén cocidas.
4. Verifica la sazón e incorpora la pasta y las espinacas, revuelve y apaga.

■ TIP: Acompaña con pan.

Momentos familiares

- El entusiasmo que los niños siempre muestran al hacer un pastel con mamá, o cuando papá asa carne en una parrillada, prueba que cocinar une a la familia, pues se trata de preparar algo rico para los seres que amas.
- Planea y prepara recetas rápidas y del gusto de todos.
- Planea los menús semanales con anticipación, para ahorrarte tiempo y dinero.
- Invita a tus niños a realizar pequeñas tareas como poner la mesa, ambientar la mesa en un fin de semana siguiendo un tema o el país que elijan, preparen platillos regionales y adornen con motivos típicos.
- Forma figuras en los platos servidos, o en el platón de servicio: una simpática carita, o un barquito con fruta, decora una pizza, o dibuja sobre los postres con una duya o con crema batida; será divertido y atractivo.
- No es mala idea bautizar con nombres a cada platillo del menú, o a las especialidades de cada miembro de la familia, para que se recuerden y se antojen más
- Ofrece en la mesa variedad de aderezos para elegir y dales a probar alimentos novedosos, salsas agridulces, hierbas y especias, para que los descubran y disfruten.
- Prueba recetas con sabores mexicanos, americanos, franceses, italianos, tailandeses, japoneses, árabes y chinos, por nombrar algunos.
- Hoy en día se pueden conseguir en los supermercados, cosas que antes eran difíciles de encontrar: - el salmón y el atún frescos- y frutas como el kiwi, carambolo, lichee, o las cerezas frescas.

Jueguen e imaginen

- Ya sea con plumones o con ilustraciones diseñadas en la computadora, los niños pueden ayudarte a dibujar y escribir un menú que incluya sus especialidades, las tuyas y las de papá.
- Cada semana renueva el menú como si fuera el de una comida corrida. Puedes planearlo por semana apuntando lo que hay en el refri y lo que necesitas comprar.
- Divide responsabilidades y ten pegadas en el refri las listas de las tareas de cada uno, puedes ir rotando los cargos.

Un nuevo alimento cada mes

- El gusto se educa, se cultiva y se desarrolla. Descubre con tus hijos la magia de los nuevos sabores y aromas. Jueguen a distinguir sabores y adivinar ingredientes.
- Enséñalos a comprar, lavar platos y preparar una comida sencilla, además de poner la mesa y recoger el servicio.
- Aprender a cocinar es una habilidad que puede volverse un arte -y un divertido hooby- además de ser útil y práctico para toda la vida.

SUSTANCIOSAS

Sopa de tortilla/ *8 PORCIONES*

INGREDIENTES:

- *1/2 taza más 2 cucharadas de aceite*
- *8 tortillas cortadas en juliana*
- *50 g de chorizo de pavo, en trozos*
- *3 jitomates asados y sin cáscara*
- *1 diente de ajo*
- *1/2 cebolla*
- *2 l de caldo de pollo*
- *1 rama de epazote*
- *1/2 pechuga cocida y cortada en cubitos*
- *1 aguacate*
- *100 g de queso panela, cortado en cubos*
- *· sal y pimienta*

1. En una sartén calienta la media taza de aceite y fríe las tortillas, retira y escurre el exceso de grasa sobre toallas de papel. Reserva.
2. Calienta el aceite restante y fríe el chorizo. Reserva.
3. Licua el jitomate con la mitad de la cebolla y el ajo. Vierte sobre el chorizo, salpimienta y deja hervir hasta que el jitomate cambie de color.
4. Incorpora el caldo y el epazote, deja hervir un poco más.
5. Sirve bien caliente, acompañada con el pollo, las tortillas, el aguacate, queso y la cebolla restante cortada en juliana.

Espagueti con verduras y pollo / *8 PORCIONES*

INGREDIENTES:

- *2 cucharadas de aceite*
- *1/2 cebolla finamente picada*
- *1 diente de ajo finamente picado*
- *1 caja de 310 g de puré de tomate*
- *2 zanahorias peladas, cocidas y picadas*
- *2 calabazas cocidas y picadas*
- *1/2 pechuga cocida y deshebrada*
- *1 l de caldo de pollo*
- *2 tazas de espaguetini (espagueti delgado), cocido al dente*

1. En una cacerola calienta el aceite, fríe la cebolla y el ajo hasta que la cebolla esté transparente. Vierte el puré de tomate, media taza de agua y deja hervir.
2. Incorpora las verduras, el caldo y la pechuga de pollo, salpimienta y deja cocinar 10 minutos.
3. Agrega la pasta y sirve.

DE PASTA

Fideo seco/ *6 PORCIONES*

INGREDIENTES:

- *1 paquete de fideos delgados*
- *1/4 de taza de aceite*
- *1 diente de ajo finamente picado*
- *1/4 de pieza de cebolla, finamente picada*
- *1 paquete de 310 g puré de tomate*
- *2 tazas de caldo de pollo*
- *1 rama de perejil, desinfectado*
- *1 calabaza cocida*
- *2 zanahorias sin cáscara, cocidas*
- *· queso panela o Chihuahua*
- *· crema*
- *· sal y pimienta*

1. Calienta el aceite y fríe el fideo hasta que esté ligeramente dorado. Retíralo y reserva.
2. En la misma cacerola vierte la cebolla y el ajo, fríe hasta que la cebolla esté transparente, regresa el fideo, agrega el puré de tomate, salpimienta y deja hervir.
3. Incorpora una taza de agua, revuelve y cocina durante tres minutos.
4. Agrega el caldo y perejil, cocina a fuego bajo hasta que quede seco.
5. Corta las verduras con cortadores para galletas y decora el fideo.

■ Tip: Acompaña con queso y crema al momento de servir.

Espagueti a la boloñesa

8 PORCIONES

INGREDIENTES:

- *45 g de mantequilla*
- *1 cucharada de aceite de oliva*
- *1 diente de ajo finamente picado*
- *1 cebolla finamente picada*
- *1 frasco de salsa de tres quesos*
- *1 paquete de puré de tomate, de 310 g*
- *300 g de espagueti, cocido al dente*
- *3/4 de k de carne molida (sirloin)*
- *1 huevo*
- *1 cucharada de pan molido*
- *· sal y pimienta*

1. Calienta la mantequilla y el aceite de oliva. Aparta tres cucharadas de cebolla y cocina el resto hasta transparentar.
2. Agrega el ajo y cocina durante dos minutos más. Vierte la salsa y el puré de tomate, salpimienta y deja cocinar a fuego bajo, hasta que el jitomate cambie de color.
3. Aparte, mezcla la carne con la cebolla que apartaste, el huevo, pan molido, sal y pimienta.
4. Forma bolas como albóndigas y agrégalas al caldillo de jitomate, cocina hasta que se cuezan.
5. Sirve el espagueti caliente con las albóndigas y la salsa.

■ TIP: *Acompaña con ensalada.*

TIPS PARA COMER ESPAGUETI

- Deja que los niños "enrollen" el espagueti en un tenedor. Pueden apoyarse, como lo hacen los italianos, con una cuchara.
- Si tus niños son muy pequeños, córtales el espagueti en trocitos, de modo que puedan comerlos con facilidad y no se salpiquen con la salsa.

Platillos fuertes

El platillo principal de todos los días, puede planearse con base en la comida favorita de los niños ¡y encantar a toda la familia!

POR IRENE AGUIRRE, ANA ELISA FIGUEROA Y ROSARIO MEJÍA

Hamburguesa con queso/ 12PORCIONES

INGREDIENTES:

- *1 k de carne de res, molida*
- *3 cucharadas de cebolla finamente picada*
- *2 huevos*
- *1 bolillo remojado en leche*
- *1 cucharadita de salsa inglesa*
- *· sal y pimienta*
- *· salsa catsup*
- *· mostaza*
- *12 rebanadas de queso amarillo*
- *· lechuga desinfectada*
- *· jitomate y cebolla en rodajas*
- *12 bollos para hamburguesa*

1. Coloca la carne en un tazón, añade la cebolla, los huevos, el bolillo, la salsa inglesa y salpimienta. Mezcla hasta integrar todos los ingredientes.
2. Forma las hamburguesas del tamaño deseado.
3. Ásalas en una parrilla o en una sartén caliente, colócalas sobre los bollos con una rebanada de queso.
4. Acompaña con jitomate, cebolla, lechuga, salsa catsup y mostaza.

Camarones con gabardina/ *6 PORCIONES*

INGREDIENTES:

- *24 camarones*
- *1 cucharada de fécula de maíz*
- *1 taza de harina de arroz*
- *1 cucharadita de sal*
- *1/4 de cucharadita de polvo para hornear*
- *2 yemas*
- *· aceite de canola*
- *· trocitos de piña y chícharos para acompañar*

1. Pela los camarones, dejando solamente la cola, retira las venas y ábrelos a lo largo, en mariposa.
2. Colócalos en un plato extendido y espolvorea una cucharada de fécula de maíz por ambos lados. Reserva.
3. Cierne la harina con la harina de arroz, la sal y el polvo para hornear.
4. Aparte, bate las yemas con dos tazas de agua helada. Incorpora a la mezcla de harina, sin batir demasiado.
5. Calienta el aceite en una freidora o una sartén, sumerge los camarones de uno en uno, dejando que se doren ligeramente. Retira y escurre en servilletas de papel.
5. Acompaña con trocitos de piña y chícharos o la verdura de tu preferencia.

Brochetas de camarón/ *12 PORCIONES*

INGREDIENTES:

- *1 taza de salsa de soya*
- *1 taza de aceite de ajonjolí*
- *1 limón, su jugo*
- *1 taza de jugo de naranja*
- *1 cucharadita de azúcar moreno*
- *1 cucharada de cilantro desinfectado, finamente picado*
- *600 g de camarones, cocidos*
- *250 g de champiñones*
- *300 g de jitomates cerezo*
- *2 limones en rodajas*

1. Mezcla la salsa de soya con el aceite de ajonjolí, los jugos de limón y de naranja y el azúcar, hasta integrar todos los ingredientes.
2. Marina los camarones en esta salsa, durante 30 minutos, en refrigeración.
3. Para preparar las brochetas, ensarta camarones, jitomates, champiñones, pimientos y una rodaja de limón en cada palito de madera.
4. Coloca las brochetas en una parrilla o sartén caliente y ásalas por todos los lados hasta que estén doradas. Sirve de inmediato.

Tacos de pollo con guacamole/ 6 PORCIONES

INGREDIENTES:

- 1 pechuga de pollo, cocida y deshebrada
- 18 tortillas de maíz, delgadas
- · aceite

PARA EL GUACAMOLE:

- 2 aguacates maduros
- 1/2 taza de hojitas de cilantro, desinfetado
- 1 diente de ajo
- 1/4 de taza de crema
- · chile verde (opcional)
- · sal

PARA ACOMPAÑAR

- · crema
- · queso
- · lechuga desinfectada

1. Rellena los tacos con pollo. Colócalos en un paño limpio, muy juntos.
2. Calienta una sartén con media taza de aceite, fríe los tacos y escúrrelos en servilletas de papel.
3. Prepara el guacamole licuando todos los ingredientes. Sirve con crema, queso y lechuga.

Burritos de arrachera/ 4 PORCIONES

INGREDIENTES:

- 500 g de arrachera, cortada en fajitas
- 1 cebolla cortada en juliana
- · sal y pimienta
- · aceite

PARA LA SALSA

- 2 tazas de piña en trocitos
- 2 chiles verdes, cortados en rodajas
- 1 cucharada de cebollas de cambray, cortadas en trocitos
- 2 limones, el jugo
- 8 tortillas de harina, grandes

1. Sazona la carne con sal y pimienta. Ásala en una cucharadita de aceite, hasta obtener el punto de cocción deseado. Córtala en tiritas.
2. Prepara la salsa de piña mezclando los ingredientes y sazona con sal y pimienta.
3. Prepara los burritos con las tortillas calientes, coloca en un extremo la carne y salsa al gusto.
4. Dobla las orillas hacia el centro y enrolla.

Costillitas BBQ / *4 PORCIONES*

INGREDIENTES:

- *1/2 cebolla finamente picada*
- *1 diente de ajo finamente picado*
- *1 cucharada de aceite*
- *1 taza de salsa catsup*
- *1/3 de taza de salsa inglesa*
- *1/2 cucharadita de ralladura de limón*
- *3 cucharadas de jugo fresco de limón*
- *2 cucharadas de azúcar moreno*
- *1/2 cucharadita de mostaza en polvo*
- *1/4 de cucharadita de sal de apio*
- *· sal y pimienta*
- *· salsa Tabasco*
- *1 k de costillitas de cerdo*
- *· elotes dulces*

1. Precalienta el horno a 180° C.
2. Saltea la cebolla y el ajo en aceite caliente, durante un minuto.
3. Agrega la salsa catsup, salsa inglesa, ralladura, el jugo de limón, azúcar moreno, la mostaza, sal de apio y una pizca de sal. Mezcla hasta integrar.
4. Cocina a fuego lento durante 15 minutos, moviendo ocasionalmente. Cuando espese, añade un poco de salsa Tabasco y salpimienta al gusto.
5. Barniza las costillitas con una capa delgada de salsa. Colócalas en un molde refractario, cúbrelas con papel de aluminio y hornéalas durante 30 minutos.
6. Destápalas y voltéalas. Barnízalas nuevamente y regresa al horno 30 minutos más.

■ *TIP*

Acompaña con elotes dulces, cocidos al vapor.

Un buen comienzo

POR: ELSA CASANOVA
RECUADROS: MARINA DEL CAMPO
RECETAS: GABRIELA OLAZÁBAL

El desayuno es el alimento más importante del día. Prepara recetas ricas y nutritivas para el diario o para el fin de semana.

Ositos de pan / *20 PIEZAS*

INGREDIENTES:

- *1 sobre de levadura en polvo*
- *5 g de azúcar*
- *6 tazas de harina cernida*
- *10 g de sal*
- *1/2 taza de leche tibia*
- *1 huevo batido para barnizar*

1. Vierte la levadura en media taza de agua tibia y un poco de azúcar, para que fermente.
2. Haz una fuente con la harina y en el centro agrega el resto del azúcar, sal y la levadura ya fermentada.
3. Revuelve con los dedos y ve agregando poco a poco la leche y una taza de agua tibia, amasa hasta formar una masa suave y elástica.
4. Coloca la masa en un recipiente y tápala con plástico autoadherible, deja reposar hasta que duplique su volumen.
5. Forma bolitas con la masa y haz las figuras que desees.
6. Colócalas en una charola y mételas en el horno precalentado a 175°C, hasta que se doren.

Buñuelos de mariposa con miel / *40 BUÑUELOS*

INGREDIENTES:

- *2 huevos*
- *90 g de mantequilla derretida*
- *1 1/2 cucharaditas de polvo para hornear*
- *1 cucharada de azúcar*
- *1/2 taza de leche*
- *1/2 cucharadita de sal*
- *3 a 4 tazas de harina*
- *1 l de aceite*

1. En un tazón vierte los huevos, la mantequilla, el polvo para hornear, azúcar, la leche y sal, bate hasta integrar todo.
2. Añade la harina poco a poco hasta que quede una masa suave y tersa, deja reposar una hora.
3. Extiende la masa con el rodillo lo mas delgada posible, corta rombos y fríe en aceite caliente.
4. Escurre sobre toallas de papel y espolvorea azúcar glas o miel.

Ricas ideas para merendar

POR: ANA ELISA FIGUEROA, IRENE AGUIRRE, ROSARIO MEJÍA, MARIANA DÍAZ

Gusanitos de jamón con queso / 2 PORCIONES

INGREDIENTES:

- *6 rebanadas de pan de caja, sin corteza*
- *· mayonesa*
- *5 rebanadas de jamón de pierna*
- *8 rebanadas de queso amarillo*
- *1 zanahoria pelada y cortada en juliana*
- *1 jitomate cerezo*

1. Coloca las rebanadas de pan sobre papel encerado. Aplánalas con un rodillo.
2. Unta la mayonesa y coloca el jamón y queso.
3. Enrolla el pan y envuélvelo en plástico autoadherible.
4. Refrigera el rollo hasta que esté compacto y córtalo en rebanadas.
5. Para servir, forma el gusano con los rollitos. Haz las patas con trocitos de zanahoria y la cabeza con un jitomate cerezo.

Serpiente de baguette/ *4 PORCIONES*

INGREDIENTES:

- *1 pan grande tipo baguette*
- *4 cucharadas de mayonesa*
- *1 lechuga desinfectada*
- *100 g de salami*
- *100 g de queso panela rebanado*
- *100 g de queso manchego rebanado*
- *2 jitomates rebanados*
- *· brócoli cocido*

1. Corta la baguette y úntale mayonesa.
2. Acomoda rebanadas de lechuga, salami, queso panela, manchego y jitomate
3. Coloca la tapa y córtala en seis porciones.
4. Decora con el brócoli y una rebanada de queso para formar la lengua.

Mini pizza

PARA CADA PORCIÓN
INGREDIENTES:

- *2 jitomates escalfados*
- *1/2 cebolla*
- *· orégano en polvo*
- *· aceite*
- *1 pizza comercial, chica*
- *50 g de salami*
- *150 g de queso manchego, rallado*
- *1 trozo de pimiento verde*
- *1 trozo de pimiento rojo*
- *1 jitomate cerezo*

1. Precalienta el horno a 160° C.
2. Licua los jitomates con la cebolla y orégano al gusto.
3. Sofríe la salsa en un poco de aceite, hasta que el jitomate cambie de color. Reserva.
4. Deja enfriar la salsa, y distribúyela sobre la pizza.
5. Cubre con las rebanadas de salami y espolvorea encima el queso manchego.
6. Con el pimiento, forma una flor sobre la pizza.
7. Colócala en una charola o en un molde para pizza, y hornea durante 15 minutos o hasta que el queso se gratine.
8. Decora con el jitomate cerezo.

TIP
Para escalfar el jitomate, sumérgelos treinta segundos en agua hirviente y pélalo.

Pizza mixta/ *12 PORCIONES*

INGREDIENTES:

- *1/2 l de puré de tomate*
- *1 cucharadita de orégano*
- *4 cucharadas de aceite de oliva*
- *1 base grande para pizza, comercial*
- *500 g de queso mozzarella, rallado*
- *500 g de peperoni en rebanadas*
- *1 taza de champiñones rebanados*
- *1 pimiento verde, cortado en juliana*
- *1 taza de picadillo*
- *· aceitunas negras sin hueso*
- *1 cucharada de hojas de albahaca*

1. Sofríe el puré de tomate, añade el orégano. Deja hervir 10 minutos.
2. Precalienta el horno a 200° C, engrasa ligeramente una charola para pizza.
3. Coloca la pizza sobre la charola y reparte encima la salsa de jitomate, el queso rallado, peperoni, los champiñones, el pimiento verde, picadillo y las aceitunas.
4. Hornea de 15 a 20 minutos o hasta que el queso se derrita.
5. Decora con hojitas de albahaca, y sirve de inmediato.

Salchichas en espiral/ *6 PORCIONES*

INGREDIENTES:

- *250 g de pasta de hojaldre*
- *2 cucharadas de harina*
- *1 paquete de salchichas*
- *1 huevo batido*
- *· ajonjolí*

1. Precalienta el horno a 180°.
2. Con un rodillo, extiende la pasta sobre una superficie previamente enharinada.
3. Corta tiras de dos centímetros de ancho por 20 centímetros de largo.
4. Enrolla la pasta alrededor de las salchichas. Barnízalas con huevo y espolvorea ajonjolí.
5. Rocía una charola para horno con agua helada y acomoda las salchichas, hornea durante media hora o hasta que la pasta se cueza.

■ *TIP*
Acompaña con salsa catsup.

Banderillas con salsa picante/ *12 PORCIONES*

INGREDIENTES:

- *12 banderillas o corn dogs, comerciales*
- *· salsa catsup*
- *· salsa BBQ*
- *· salsa Tabasco*

1. Hornea las banderillas siguiendo las instrucciones del paquete.
2. Combina una taza de salsa catsup, media taza de salsa BBQ y salsa Tabasco al gusto.
3. Sirve las banderillas calientes con la salsa.

Piernitas empanizadas con queso y hierbas/ *4 PORCIONES*

INGREDIENTES:

- *2 tazas de pan molido*
- *3 cucharadas de queso parmesano, rallado*
- *1/8 de cucharadita de pimienta de Cayena*
- *1 cucharadita de romero finamente picado*
- *1 cucharadita de mejorana seca, molida*
- *1 cucharadita de salvia seca*
- *1 cucharadita de tomillo seco*
- *8 piernas de pollo*
- *4 cucharadas de mayonesa*

1. Precalienta el horno a 180° C.
2. En un tazón, mezcla el pan molido, queso, la pimienta y todas las hierbas.
3. Cubre las piernas de pollo con mayonesa y pásalas por la mezcla de pan. Colócalas en un molde refractario.
4. Hornea las piernas, cubiertas con papel de aluminio, durante 30 minutos, voltéalas y déjalas 30 minutos más.

Pescaditos empanizados

4 PORCIONES

INGREDIENTES:

- *4 filetes de pescado Blanco del Nilo*
- *1 huevo*
- *· leche*
- *1 taza de pan molido*
- *· aceite*
- *· lechuga desinfectada y finamente picada*
- *· cerezas en almíbar*

1. Remoja los filetes de pescado el huevo batido con un poco de leche.
2. Pásalos sobre el pan molido para empanizarlos.
3. Córtalos en forma de pescado con un cortador para galletas.
4. Fríelos en suficiente aceite muy caliente, escúrrelos sobre papel absorbente y adórnalos con la lechuga.
5. Utiliza las cerezas para hacer los ojos.

Nuggets con queso fundido / *8 PORCIONES*

INGREDIENTES:

> *40 nuggets de pollo*
> *2 paquetes de queso amarillo*
> *1 taza de queso manchego, rallado*
> *3 cucharadas de crema agria*

1. Precalienta el horno a 180° C.
2. Coloca papel encerado en una charola para horno y acomoda los nuggets.
3. Hornea durante 40 minutos, volteándolos a los 20.
4. Para preparar la salsa, calienta los quesos y la crema en baño María, mezcla suavemente hasta que el queso se derrita.
5. Acompaña los nuggets con la salsa de queso. Sirve caliente

Cebiche con cítricos/ *4 PORCIONES*

INGREDIENTES:

- *8 limones, su jugo*
- *1 cucharada de sal*
- *600 g del pescado que prefieras (sierra, blanco, huachinango, etc) cortado en cubos*
- *1 pepino con todo y cáscara, cortado en cubos pequeños*
- *2 cucharadas de cilantro desinfectado, picado*
- *1 naranja, su jugo*
- *1 naranja cortada en gajos*
- *1 toronja cortada en gajos*

1. Mezcla el jugo de limón con la sal, en un recipiente de plástico.
2. Sumerge el pescado en la marinada anterior, mínimo una hora. Escúrrelo sin enjuagarlo.
3. Revuelve el pescado con el pepino y cilantro. Baña con el jugo de naranja.
4. Sirve en vasos, colocando los gajos de los cítricos encima del pescado.
5. Decora con rebanadas de pepino.

Estrellas de atún/ *4 PORCIONES*

INGREDIENTES:

- *1 taza de atún en agua*
- *1 taza de verduras mixtas (zanahorias, chícharos y elotes)*
- *1/4 de taza de mayonesa*
- *· sal*
- *8 rebanadas de pan integral*
- *· aceitunas*

1. Mezcla el atún con las verduras y la mayonesa, agrega sal al gusto.
2. Corta el pan en forma de estrellas con un cortador para galletas, puedes hacer otras figuras con cortadores que tengas en casa.
3. Tuesta el pan y rellénalo con la mezcla de atún. Adorna con las aceitunas.

RICOS Y NUTRITIVOS

TIPS:

- El sábado o el domingo pueden ser los días para levantarse tarde y hasta para desayunar en pijama y preparar algo rico como waffles, omellets, o un rico buffet.
- Haz de los domingos un día especial para que tus hijos disfruten de un desayuno con toda calma y en familia.

Waffles / *4 PORCIONES*

INGREDIENTES:

> *2 tazas de harina preparada para hot cakes*
> *1 cucharada de azúcar*
> *1 1/2 tazas de leche*
> *3 huevos*
> *90 g de mantequilla derretida*
> *· miel de maple*

1. Mezcla con la batidora la harina preparada, azúcar, leche, yemas y la mantequilla. Reserva.
2. Aparte, bate las claras a punto de turrón.
3. Junta en forma envolvente las dos mezclas.
4. Calienta la wafflera y prepara los waffles.
5. Sírvelos con miel de maple.

Verduras que sí se comen

La presentación y el sabor de estas ricas recetas, harán que los niños de la casa quieran doble ración de verduras.

RECUADOS MARINA DEL CAMPO
POR ÉLIDA LOZANO

Papas navegantes / *4 PORCIONES*

INGREDIENTES:

- *4 papas lavadas*
- *· aceite de oliva*
- *· sal y pimienta*
- *100 g de mantequilla*
- *1/4 de taza de chícharos cocidos*
- *3 pimientos morrones: verde, amarillo y rojo*

1. Precalienta el horno a 200° C.
2. Pica las papas con un tenedor, barniza con aceite de oliva, sal y pimienta.
3. Corta en forma de cruz el centro de la papa, cubre con papel de aluminio, y acomódalas en una charola para horno.
4. Hornea durante una hora y media, o hasta que estén cocidas.
5. Retira del horno, deja enfriar un poco y con una cuchara retira la pulpa, tratando de no romper la cáscara.
6. Mezcla la papa con la mantequilla, sal y pimienta y rellena nuevamente las papas. Adorna con los chícharos.
7. Corta los pimientos simulando la vela y el mástil.

Esquites / *4 PORCIONES*

INGREDIENTES:

- *1 k de granos de elote*
- *3 cucharadas de cebolla finamente picada*
- *150 g de mantequilla*
- *1 cucharada de aceite*
- *· sal y pimienta*
- *1 rama de epazote picado*
- *· chile piquín en polvo*
- *· queso rallado*
- *· limones*

1. Calienta el aceite con la mantequilla y sofríe la cebolla hasta que esté transparente.
2. Incorpora los granos de elote, una taza de agua, salpimienta y deja cocinar hasta que estén suaves,
3. Agrega el epazote y cocina durante cinco minutos más.

■ *TIP*

Acompaña con chile piquín, queso rallado y limón.

TIPS PARA ENSALADAS

- Haz un arco iris con vegetales y frutas, aprovechando lo irresistible de sus colores.
- Presenta ensaladas en formas atractivas y divertidas.
- Sazónalas con chile piquín o con dips, salsas cremosas o aderezos comerciales.
- Corta los vegetales en bastoncitos delgados para que sean fáciles de comer.
- Corta la lechuga y los vegetales de hoja verde, de modo que a los niños les sea fácil comerlos.
- Sirve tanto las verduras crudas como cocidas.

BARRA DE ENSALADAS

Coloca hojas desinfectadas de lechuga:

Romana
Lisa
Francesa
Italiana
Morada
Orejona

Verduras
Ejotes
Chiles frescos
Espinacas
Acelgas
Germinado de alfalfa
Habas verdes
Perejil
Cilantro

Vegetales
Pepinos
Champiñones
Pimientos
Zanahorias
Papitas cocidas
Jitomatitos

Carnes frías y mariscos
Cubitos de jamón
tocino
pavo
surimi
Camarones de coctel

Queso
Cottage
Suizo
Feta
Mozarella
Chihuahua
Oaxaca

Semillas y frutos secos
Nueces
Cacahuates
Semillas de girasol
Pepitas
Almendras tostadas
Pistaches
Ajonjolí

Frutas
Arándano seco
Pasitas
Piña
Aguacate
Cáscara de limón
Gajos de mandarina
Peras
Manzanas
Fresas
Frutillas del bosque

Aderezos
Yoghurt
Aderezo de queso azul
Vinagre
Aceite de oliva
Miel de abeja

Papas a la francesa / *4 PORCIONES*

INGREDIENTES:

- *1/2 l de aceite*
- *8 papas*
- *· sal de ajo*

1. Pela cuatro papas y córtalas en tiras a la francesa, sumérgelas en un recipiente con agua. Reserva.
2. Corta las papas restantes con un espiral especial e inserta un palo de madera, espolvorea sal de ajo y reserva.
3. En una olla honda, calienta suficiente aceite y fríe los espirales hasta que estén crocantes.
4. Escurre el exceso de aceite sobre toallas de papel y reserva.
5. Escurre y seca las papas a la francesa, espolvorea sal de ajo y fríelas en el mismo aceite hasta que estén doradas.
6. Decora cajas de cartón con el papel de china y sirve las papas

Arbolitos de zanahoria con brócoli / 6 PORCIONES

INGREDIENTES:

- *1 manojo de brócoli*
- *12 zanahorias miniatura, peladas*
- *50 g de mantequilla en trocitos*
- *sal y pimienta blanca*

1. En la vaporera acomoda las zanahorias y el brócoli.
2. Cuando estén a tres cuartas partes de su cocimiento, agrega la mantequilla, salpimienta y cocina hasta que estén suaves.

Ensalada mixta

2 PORCIONES
INGREDIENTES:

- *1 lechuga miniatura, desinfectada*
- *1 calabacita*
- *6 jitomates cerezo*
- *1 pepino*
- *8 zanahorias miniatura*

1. En un platón, acomoda todos los ingredientes
2. Acompaña con el aderezo de tu elección.

Bar de toppings

- *jamón*
- *queso panela*
- *tocino*
- *chorizo*

1. Corta en cuadritos el jamón y queso, colócalos en moldes refractarios.
2. Dora por separado el tocino y chorizo, y acomódalos también en moldes.

VERDURAS COMO GUARNICIÓN:

Puré de papas
Papas horneadas y rellenas
Ejotes cocidos
Granitos de elote
Frijoles refritos
Arbolitos de brócoli
Coliflor
Verduras a la mantequilla
Nopalitos asados
Chayotes cocidos

Conservas

Palmitos
Espárragos
Elotitos

Asados a la parrilla

Pimientos
Cebollas
Jitomates
Berenjenas
Betabeles
Papas
Elotes
Calabacitas

Aderezos básicos

Aderezo casero/ *4 PORCIONES*

INGREDIENTES:

- *1/2 taza de aceite de oliva*
- *1 cucharadita de mostaza*
- *1 cucharadita de vinagre blanco*
- *4 limones, su jugo*
- *1 cucharadita de salsa inglesa*
- *· sal y pimienta negra*

1. Mezcla todos los ingredientes con un batidor de globo.

Aderezo de naranja y limón/ *4 PORCIONES*

INGREDIENTES:

- *2 limones, su jugo*
- *1/4 de taza de jugo de naranja*
- *1/4 de taza de aceite de oliva*
- *1 cucharada de salsa inglesa*
- *2 cucharaditas de mostaza*
- *· sal y pimienta*

1. Licua todos los ingredientes y salpimienta.

Aderezo ranchero/ *4 PORCIONES*

INGREDIENTES:

- *8 cucharadas de crema light*
- *8 cucharadas de aceite*
- *1 limón, su jugo*
- *· sal y pimienta*

1. Mezcla la crema con un batidor de alambre, añade en forma de hilo el aceite y limón.
2. Salpimienta y revuelve bien.

Glucerna SR ® contiene una mezcla de líquidos con predominio de ácidos grasos monoinsaturados los cuales ayudan a la reducción de problemas cardiovasculares.

Glucerna SR®
Sabor y salud que complementan tu vida.

Ensalada de frutas / 6 PORCIONES

INGREDIENTES:

- *1/2 piña ahuecada*
- *1 mango*
- *1 carambolo*
- *2 kiwis*
- *2 manzanas: roja y verde*
- *75 g de uvas verdes*
- *75 g de cerezas*
- *1 l de helado light, del sabor de tu elección*

1. Corta la fruta con cortadores para galleta.
2. Sirve sobre la piña y adorna con el helado.

TIP: Acompaña con aderezo de fresa, de miel o de yoghurt.

Aderezo de miel / 4 PORCIONES

INGREDIENTES:

- *8 cucharaditas de mostaza*
- *1/4 de taza de aceite de oliva*
- *1/4 de taza de miel de abeja*
- *6 gotas de limón*
- *· sal y pimienta*

1. Mezcla todos los ingredientes.

Aderezo de yoghurt / 4 PORCIONES

INGREDIENTES:

- *1 taza de yoghurt natural*
- *4 cucharadas de vinagre blanco*
- *4 gotas de limón*
- *1 cucharadita de hierbas finas*
- *· sal y pimienta*

1. En un tazón mezcla todos los ingredientes con un batidor de alambre.
2. Verifica la sazón y refrigera hasta la hora de servir.

TIP: Sirve también este aderezo con ensalada verde.

Aderezo de fresa / 4 PORCIONES

INGREDIENTES:

- *1/4 de taza de aceite de oliva*
- *1/4 de taza de aceite de maíz*
- *1/4 de taza de vinagre*
- *8 fresas desinfectadas*
- *2 cucharadas de miel de abeja*
- *1/2 limón, su jugo*
- *· sal y pimienta*

1. Licua los ingredientes del aderezo. Verifica la cantidad de sal y pimienta.
2. Refrigera hasta la hora de servir.

MINI TIP:

Varía las frutas por otras de temporada.
En lugar de piña, puedes ahuecar melón o sandía.
Añade nieve de limón o de otro sabor en lugar de helado de vainilla.

Optium Xceed™
Medidor de Glucosa

● Prefiere alimentos con alto contenido en fibra, ya que además de mejorar la salud intestinal, te ayudan a disminuir los niveles de glucosa en la sangre.

- Monitorea tus niveles de glucosa para obtener información valiosa para controlar tu diabetes. El controlar tu diabetes ayudará a prevenir complicaciones.

Glucerna SR®

Sabor y salud que complementan tu vida.

www.glucerna.net

Abbott
A Promise for Life

Lunches escolares

RECUADROS MARINA DEL CAMPO
RECETAS ANA ELISA FIGUEROA

Ideas para llevar a la escuela.

Brochetas de fruta y panqué

Para cada porción

INGREDIENTES:

- *kiwis*
- *fresas desinfectadas*
- *piña en rebanadas*
- *mini mantecadas comerciales*

1. Corta el kiwi en rebanadas y la piña en triángulos.
2. En un palito para brocheta, inserta una rebanada de kiwi, una de piña, una fresa y una mini mantecada.

EL LUNCH DE TODOS LOS DÍAS

- El primer paso para animar al niño a que se lleve lunch a la escuela, es que escoja una bonita lonchera que refleje sus gustos y su personalidad.
- Lo mejor es que la lonchera incluya un thermos y un envase hermético para la fruta o la ensalada, y una cucharita.
- Utiliza bolsitas de plástico o de papel encerado para mantener fresco sándwiches, panes o galletas.
- Diseña el lunch semanal con tus hijos, para que cuando vayas al súper consideres sus preferencias.
- Si quieres ahorrar tiempo, prepara el lunch desde la noche anterior.
- Sorpréndelos de vez en cuando, mándales pequeñas cantidades de alimentos distintos como sushi, palomitas, rollitos de jamón rellenos de verduras con mayonesa, etc.
- De la vista nace el amor: usa un poco creatividad para que los alimentos se les antojen.
- Evita alimentos que despidan mucho olor, o que puedan escurrirse o derretirse con el calor. También evita frutas que puedan oxidarse o cambiar de aspecto o color.

Flor de crema de cacahuate

PARA CADA PORCIÓN:

- *2 rebanadas de pan blanco*
- *2 cucharadas de crema de cacahuate*
- *4 fresas desinfectadas, partidas en trozos*

1. En un recipiente mezcla la crema de cacahuate con las fresas frescas. Reserva.
2. Con un cortador en forma de flor, corta las dos rebanadas de pan blanco, coloca nuevamente el cortador en una de ellas y unta la mezcla de cacahuate, tapa con la otra rebanada y retira el cortador.
3. Adorna el centro de la flor con una rebanada de fresa.

TIP: Acompaña este nutritivo lunch con cereal y agua de jamaica. También puedes hacer este sándwich con manzana y plátano.

Baguel con huevo / *4 PORCIONES*

INGREDIENTES:

- *4 baguels pequeños*
- *· aceite*
- *8 huevos*
- *8 rebanadas de queso manchego*
- *· sal*
- *· salsa picante o salsa catsup*

1. Corta los baguels a la mitad y dóralos en el tostador. Reserva.
2. En una sartén, calienta el aceite y fríe los huevos.
3. Coloca un huevo sobre cada mitad de baguel, sazona con sal y cubre con una rebanada de queso.
4. Gratina unos segundos en el horno de microondas.
5. Sirve con salsa picante o con catsup.

UNA DIVERTIDA BARRA DE COMIDA

Un fin de semana al mes, presenta el desayuno a manera de buffet. Además de un lindo platón con fruta fresca de la estación, jugos frescos y cereales, incluye:

- Hot cakes
- Toppings frutales
- Miel de abeja o de maple
- Nueces
- Amaranto
- Granola
- Almendras fileteadas
- Semillas de girasol tostadas
- Pedacitos de tocino frito
- Cacahuates
- Ajonjolí dulce

IDEAS DE PLATILLOS SALADOS

- Frijoles refritos
- Queso panela empanizado
- Guisados para taquitos
- Tostadas de pollo

Jicaleta

PARA CADA PORCIÓN:

> · *jícama*
> · *limón, su jugo*
> · *chile piquín en polvo*

1. Corta la jícama en rebanadas gruesas y circulares.
2. Clava en el centro un palito de madera, con cuidado de no romper la rebanada de jícama.
3. Vierte unas gotas de limón y espolvorea el chile piquín; coloca en una bolsa de plástico.

TIP: La jicaleta suelta bastante jugo, así que es importante colocarla en una bolsita bien cerrada para que el líquido no se derrame.

CÓMO MANTENER EL LUNCH FRÍO

- Mete una cajita de jugo en el congelador.
- Si es época de mucho calor, busca bolsitas especiales que se meten en el congelador y ponlas en la lonchera.
- Usa una lonchera o una bolsa refrigerante aislada que conserve el frío.
- Refrigera toda la noche las bebidas o los thermos.
- Usa uvas congeladas, aisladas con una bolsa plástica, para conservar la frescura del sándwich.

Gelatina de fruta/ 14 MINI PORCIONES

INGREDIENTES:

> *1 paquete de gelatina de limón*
> *1 paquete de gelatina de naranja*
> *1 paquete de gelatina de durazno*
> · *aceite en aerosol*
> *1 paquete de gelatina de leche*

1. Prepara las gelatinas de agua siguiendo las instrucciones del paquete y viértelas por separado en recipientes cuadrados, previamente engrasados con aceite en aerosol.
2. Mete en el refrigerador hasta que se cuajen.
3. Desmolda y corta en cuadritos. Reserva.
4. Prepara la gelatina de leche siguiendo las instrucciones del paquete, deja enfriar completamente.
5. Coloca los cuadritos de colores en recipientes pequeños y vierte la gelatina de leche, refrigera hasta cuajar.

Osito de jamón y queso

INGREDIENTES:

PARA CADA PORCIÓN:

- *2 rebanadas de pan integral*
- *1 rebanada de jamón*
- *1 rebanada de queso amarillo*
- *1 hoja de lechuga desinfectada*
- *1 rebanada de pimiento morrón de lata (opcional)*
- *· mayonesa*

1. Coloca el jamón, queso amarillo, la lechuga y el pimiento en el procesador de alimentos y haz una pasta fina. Integra la mayonesa y revuelve.
2. Con un cortador de galletas en forma de oso, corta el pan, unta la mezcla en una rebanada y tapa con la otra.
3. Haz los ojos y la boca con un poco de queso amarillo y pégalo con mayonesa

IDEAS PARA RELLENOS DE SÁNDWICHES

- Jamón
- Salami
- Queso
- Jamón de pavo
- Tocino con mayonesa
- Pechuga de pollo
- Pechuga de pavo
- Pollo cocido

TIP: *Acompaña con galletas y gomitas en forma de oso.*

Gallinitas de huevo cocido con queso

PARA CADA PORCIÓN

INGREDIENTES:

- *3 huevos*
- *1 zanahoria pelada*
- *· germen de alfalfa desinfectado*

1. Hierve los huevos de 10 a 15 minutos, pélalos y déjalos enfriar.
2. Corta una rodaja de zanahoria y con un cuchillo haz la forma del pico, la cola y la cresta.
3. Haz un pequeño corte al frente, detrás y arriba del huevo, inserta la cola, el pico y la cresta.
4. Sirve sobre una cama de germen de alfalfa.

Bolitas de cereal/ *24 PIEZAS*

INGREDIENTES:

- *1/4 de taza de mantequilla*
- *4 tazas de bombones miniatura*
- *6 tazas de cereal*
- *· lunetas*

1. Derrite a fuego lento la mantequilla junto con los bombones.
2. Agrega el cereal y mezcla con una pala de madera.
3. Forma bolitas y agrégales lunetas.
4. Deja secar y envuelve cada una en papel celofán.

UNTABLES

Queso crema
Mayonesa
Mostaza
Salsa catsup
Ensalada de huevo cocido
Ensalada de pollo
Ensalada de atún
Ensalada de camarones
Frijoles refritos
Mantequilla

QUESOS

Americano
Manchego
Blanco
Panela
Gouda
Cheddar
Provolone
Mozzarela
Chihuahua
Oaxaca
Monterrey Jack

VEGETALES

Lechuga
Jitomate
Cebolla
Aguacate
Germinado de alfalfa

PANES

Bolillo
Pan de caja blanco
De centeno
Pan integral
Cuernito
Bisquet
Media noche
Bollo

Zanahorias ralladas con limón

PARA CADA PORCIÓN:

INGREDIENTES:

> *2 zanahorias peladas*
> *· chile piquín en polvo*
> *1 limón en rebanadas*
> *1/2 taza de germen de alfalfa desinfectado*

1. Ralla las zanahorias y mézclalas con un poco de chile en polvo.
2. Rellena una manga desechable para duya, agrega las rebanadas de limón y pon un tenedor de plástico.
3. Cierra la bolsa, y en la parte de arriba, coloca el germinado de alfalfa para simular la parte verde de una zanahoria.

Panquecitos de naranja/ 16 PIEZAS

INGREDIENTES:

> *250 g de mantequilla*
> *250 g de azúcar*
> *1/2 taza de leche fría*
> *500 g de harina*
> *3 cucharaditas de polvo para hornear*
> *8 huevos*
> *1 naranja, su jugo y su ralladura*
> *100 g de pasitas*
> *· mermelada de naranja, colada*

1. Precaliente el horno a 180 ° C.
2. Acrema la mantequilla con el azúcar, agrega la leche y sigue batiendo.
3. Cierne la harina con el polvo para hornear, baja la velocidad y viértela poco a poco a la mezcla anterior, batiendo hasta integrar.
4. Agrega las yemas una a una, el jugo y ralladura de naranja, batiendo hasta incorporar perfectamente.
5. Añade las claras batidas a punto de turrón con una pala de madera en forma envolvente agrega las pasas y revuelve.
6. Coloca capacillos en moldes individuales para panqués y rellénalos con la masa, sin llegar al borde.
7. Hornea durante 25 minutos, o hasta que al introducir un palillo, éste salga limpio.
8. Barniza con un poco de mermelada de naranja.

Snacks para después de la escuela

POR JUANA LOMELÍ Y ELSA CARRASCO

A los niños les encanta lo dulce, pero también lo nuevo y lo divertido.

Brochetas de fruta

INGREDIENTES:

- *manzanas*
- *plátanos*
- *piña*
- *melón*
- *kiwis*
- *fresas*

1. Corta las frutas en pedazos pequeños.
2. Inserta en palitos para brocheta, intercalando la fruta.

■ *TIP*

Baña con un poco de miel de abaja al momento de servir.

TIPS

- Un palito de jícama con malvavisco o unos dinosaurios de goma, encantan a los niños por sus colores.
- Preséntales frutas y verduras de maneras creativas y divertidas para que se les antojen.
- Al llegar los pequeños de la escuela, ofréceles galletas saladas con pathé, salchichitas, rollitos de jamón o barras de granola o amaranto.
- Si es temporada de calor, ofrece rebanadas de fruta como melón verde y valenciano, sandía, naranjas, mangos rebanados, uvas, fresas...la fruta de temporada que veas fresca y deliciosa.
- Incluye mini vegetales como zanahorias o arbolitos de brócoli con dips de sabores.

Rebanaditas de plátano deshidratado/ *12 PORCIONES*

INGREDIENTES:

> *4 plátanos machos verdes, en rebanadas muy delgadas*
> *2 tazas de aceite*
> *2 limones, su jugo*
> *· chile piquín en polvo*

1. En una cacerola honda, calienta el aceite y fríe los plátanos hasta que estén ligeramente dorados.
2. Déjalos escurrir sobre un colador.
3. Ya fríos, guárdalos en bolsas de plástico y sirve con limón y chile piquín.

Semillas enchiladas/ *12 PORCIONES*

INGREDIENTES:

- *1/2 taza de semillas de girasol*
- *1/2 taza de almendras*
- *1/2 taza de pepitas verdes*
- *· chile piquín en polvo*
- *· pizca de sal*

1. Calienta una sartén y cuando empiece a humear, baja el fuego y vierte las semillas.
2. Mueve continuamente con una pala de madera, hasta que las semillas se doren uniformemente.
3. Espolvorea una pizca de sal y chile al gusto.

PON A SU ALCANCE:

Leche
Paletas de agua
Palomitas
Pizza
Malteadas
Helados
Yoghurt con toppings tipo tienda naturista

Mango verde con chamoy/ *12 PORCIONES*

INGREDIENTES:

> *2 mangos verdes, pelados*
> *· chamoy en polvo y líquido*

1. Pela los mangos y colócalos en un trinche o tenedor especial.
2. Vierte encima un poco de chamoy líquido y espolvorea chamoy en polvo.

Huevos rotos / *6 PORCIONES*

INGREDIENTES:

- *6 huevos*
- *6 rebanadas de jamón serrano*
- *2 cucharadas de aceite de oliva*
- *· sal y pimienta*
- *· bolillo o pan tipo baguette, cortado en cubos*

1. Engrasa un molde refractario rectangular con el aceite de oliva.
2. Con cuidado de no romper la yema, pon los huevos en el molde.
3. Salpimienta al gusto y reparte en las orillas el jamón serrano y los cubos de pan.
4. Mete en el horno precalentado a 180°C, hasta que los huevos se cocinen a tu gusto y el pan se tueste ligeramente.

Paletas de jícama enchilada/ *6 PORCIONES*

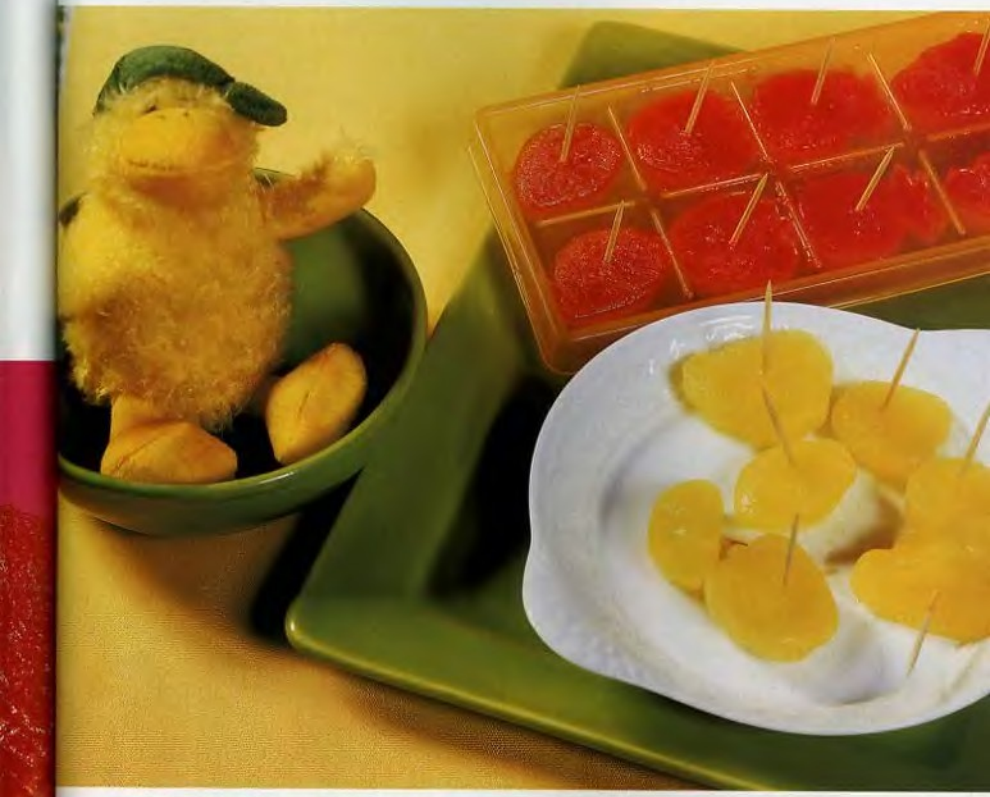
INGREDIENTES:

> *3 jícamas*
> *· chile piquín*
> *· azúcar de colores*

1. Pela y corta las jícamas en rodajas gruesas.
2. Inserta palitos de paleta y báñalas con el chile y el azúcar.

INCLUYE FRUTAS EN PALITOS:

. Mitades de durazno
. Plátanos
. Tunas
. Manzanas



Paletas smoothies/ *PARA 8 PALETAS*

INGREDIENTES:

- *5 fresas desinfectadas*
- *1 durazno*
- *4 hielos picados*
- *1 taza de yoghurt de fresa*
- *1/2 taza de leche*
- *1/2 taza de jugo de fruta*

1. Mezcla todos los ingredientes en licuadora hasta que se hagan frappé.
2. Sírvelos en contenedores para hielo y mételos en el congelador.
3. Cuando estén a medio congelar, ponles palitos de paleta y congela durante cinco horas.

Botanas y antojos

Los niños obtienen un alto porcentaje de calorías diarias de lo que comen entre comidas, éstas son importantes en su dieta, siempre y cuando sean nutritivas.

POR ELSA CARRASCO Y JUANITA LOMELÍ

Botana de verdura con queso/ *6 PORCIONES*

INGREDIENTES:

- *2 manojos de apio sin fibra*
- *6 cucharaditas de queso crema*
- *1/2 taza de granola*
- *· pasitas (opcional)*

1. Lava y seca el apio.
2. Corta cada rama en tres partes iguales, úntales queso crema y espolvorea la granola, presionando un poco para que se pegue.
3. Agrega pasas.

TIP

También puedes servir palitos de zanahoria, calabaza cruda y pepinos.
Acompaña con salchichas de coctel y queso panela cortado con cortadores de galletas.

DIPS

Dip de queso con granola

INGREDIENTES:

> · *queso crema*
> · *granola*

1. Mezcla los ingredientes en la licuadora y acomoda en un recipiente al momento de servir.

Dip de cebolla

INGREDIENTES:

> *3 cucharadas de cebolla*
> *1 taza de yoghurt natural*
> *90 g de queso crema*

1. Mezcla los ingredientes en la licuadora y sirve.

Dip de atún

INGREDIENTES:

> *1 lata de atún en agua, escurrido*
> *3 cucharadas de mayonesa*
> *1 cucharadita de mostaza*

1. Mezcla muy bien los ingredientes en la licuadora y sirve.

Dip de paté

INGREDIENTES:

> *300 g de paté*
> *2 cucharaditas de queso crema, suavizado*
> *1/2 taza de yoghurt natural*
> *2 cucharadas de cebolla picada*

1. Mezcla los ingredientes en la licuadora y sirve.

TIPS PARA MERENDAR

- Prepara hamburguesas delgadas o gorditas, las puedes mezclar con huevo, pan molido, sal, pimienta, salsa de soya, perejil y cebolla.
- Si tienes niños invitados para hacer tareas, dales de merendar fajitas de pollo o tiritas de pescado empanizado.
- Sirve trocitos de queso cheddar, Chihuahua o panela.
- Pon en un platón extendido hojas de lechuga, pepinos rebanados, tiritas de betabel crudo y trozos de jícama. Acompaña con naranja y limón partidos, sal y chile piquín.
- Presenta pan tostado y partido en cuartos con untables como queso crema, paté, mousse de atún o jamón endiablado. Si los prefieres dulces, ponles Nutella, cajeta o mermelada.

Pepitos de Roast beef/ *6 PORCIONES*

INGREDIENTES:

- *6 panes tipo chapata (pueden ser naturales o con semillas)*
- *6 rebanadas de roast beef*
- *3 cucharaditas de mostaza*
- *3 cucharadas de mantequilla*
- *6 rebanadas de queso tipo mozarella o Oaxaca*
- *· sal*

1. Abre los panes por la mitad y retírales el migajón.
2. Úntales la mantequilla y pon las rebanadas de roast beef y de queso.
3. Mételos en el hornito eléctrico, abiertos, hasta que el queso se derrita.
4. Antes de cerrarlos, unta la mostaza y añade un poco de sal.

TIP

Puedes variar el tipo de pan y los rellenos por:

- *jamón holandés*
- *pierna de cerdo*
- *pechuga de pavo*
- *pechuga de pollo*

De arroz con leche

INGREDIENTES:

> *1/2 taza de arroz*
> *1 rama de canela*
> *2 tazas de leche*
> *1 taza de azúcar*

1. En una cacerola, cuece el arroz con una taza de agua y la rama de canela, durante 20minutos, a fuego lento, hasta que esté suave.
2. Agrega el azúcar y la leche, cocina 15 minutos más y deja enfriar.
3. Vierte la mezcla en moldes para paletas y congela.

INGREDIENTES:

> *· jugo de naranja*
> *· trozos de piña*
> *· jugo de manzana y maracuyá*
> *· trozos de fresas desinfectadas*

1. Coloca un trozo de fruta en palitos de paleta.
2. Acomódalos con la fruta hacia abajo, en un recipiente de plástico.
3. Rellénalo con jugo y cúbrelo con plástico autoadherible para que el palito quede en medio.
4. Congela durante cuatro horas y sirve.

De chocolate blanco con chispas

INGREDIENTES:

> *1 lata de leche evaporada*
> *1 lata de leche condensada*
> *1 cucharadita de vainilla*
> *2 tablillas de chocolate blanco con chispas de chocolate*

1. En una olla vierte las dos leches, calienta a fuego bajo hasta que suelte el hervor, añade la vainilla.
2. En moldes para paleta acomoda trozos de chocolate y vierte la leche, mete en el congelador hasta que las paletas se cuajen.

Paletas de jamaica

INGREDIENTES:

> *1 l de agua de jamaica, endulzada*

1. Vierte el agua en moldes para paleta, y congela hasta que estén listas.

Crepas de manzana/ *4 PORCIONES*

INGREDIENTES:

- *4 crepas comerciales*
- *2 cucharadas de mantequilla*
- *2 manzanas verdes, cortadas en octavos con todo y cáscara*
- *1/2 taza de azúcar mascabado*
- *· canela en polvo*

1. En una sartén, saltea las manzanas en la mantequilla.
2. Agrega el azúcar y cocina a fuego bajo hasta que se forme un caramelo ligero, espolvorea la canela y cocina un poco.
3. Rellena las crepas con esta mezcla y sírvelas calientes.

TIP: Acompaña con helado de vainilla.

Panqué de zanahoria/ *12 PORCIONES*

INGREDIENTES:

- *1 1/2 tazas de harina integral*
- *1 cucharadita de polvo para hornear*
- *1 cucharada de canela*
- *1 cucharadita de bicarbonato de sodio (grado alimenticio)*
- *1/2 taza de aceite de maíz*
- *1 taza de azúcar mascabado*
- *3 huevos*
- *11/2 tazas de zanahorias peladas y ralladas*
- *1/2 taza de chispas de chocolate*

1. Precalienta el horno a 200° C.
2. En un tazón mezcla la harina, el polvo para hornear, la canela y el bicarbonato. Reserva.
3. Bate el aceite con el azúcar y agrega uno a uno los huevos, incorpora la mezcla de harina y bate hasta incorporar todo.
4. Agrega la zanahoria y el chocolate, revolviendo con una pala de madera.
5. Baja la temperatura a 175°C. Vierte en un molde previamente engrasado y enharinado.
6. Hornea 45 minutos o hasta que al introducir un palillo, éste salga limpio.

¿Puedo tomar POSTRE?

Brownies, panqués, galletas y otras delicias que fascinan a los niños.

POR ANA ELISA FIGUEROA

Panecitos de queso con huevo / 4 PORCIONES

INGREDIENTES:

- *8 panecitos rellenos de queso crema*
- *8 huevos*
- *1/4 de taza de leche*
- *· sal*
- *2 rebanadas de jamón picado*
- *· aceite*
- *· salsa mexicana*

1. Con un cuchillo corta un círculo en el centro de los panes y reserva.
2. En un tazón, bate ligeramente los huevos con la leche, sal y el jamón picado.
3. En una sartén con un poco de aceite, vierte los huevos y cocina a fuego medio, hasta que estén tiernos.
4. Rellena los panes con el huevo revuelto y sirve con un poco de salsa.

DESAYUNOS ENTRE SEMANA: prepáralos rápido y cómelos despacio

- Llena el congelador con cereales y panes integrales, y otros nutritivos alimentos horneados.
- En el refrigerador guarda bolsitas con fruta fresca cortada del tamaño de un bocado, o entera, como fresas, zarzamoras, o uvas sin semilla.
- Enfría leche y jugos.
- Ten en el refrigerador pays de atún, de jamón y queso; de frutas o pizza.
- Guarda el cereal donde los niños puedan alcanzarlo sin peligro.
- Pon la mesa desde la noche anterior.
- Sirve porciones pequeñas.
- Un desayuno ligero bastará para ir a la escuela con energía, hasta la hora del recreo, pues un desayuno muy pesado da sueño.
- Ofrece una variedad de comida ligera que incluya algo de pan o galletas, huevo, mantequilla, cereal con fibra, fruta y leche.
- Si tu niño no tiene hambre en la mañana, ponle el desayuno de lunch, incluye un sándwich, un jugo y una barra de cereal o una manzana, una naranja o un plátano.
- No seas muy estricta. No sólo se deben desayunar hot cakes, o cereal o huevo, lo que a los niños se les antoje en la mañana ya es ganancia.

Pastelitos de chocolate con bombones/ *6 PORCIONES*

INGREDIENTES:

- *4 barritas de chocolate semi-amargo (80 g)*
- *3/4 de taza de mantequilla*
- *1 1/2 tazas de azúcar*
- *3 huevos*
- *1 taza de harina*
- *· chocolatitos de colores*
- *· cacahuates*
- *· bombones miniatura, blancos*

1. Precalienta el horno a 180° C.
2. Derrita el chocolate en baño María.
3. Aparte, acrema la mantequilla con el azúcar, agrega los huevos y el chocolate derretido, mezclando perfectamente. Incorpora la harina y revuelve bien.
4. Enmantequilla y enharina moldes para panquecitos, llena hasta la mitad con la mezcla anterior.
5. Hornea durante 20 minutos.
6. Aparte, mezcla los chocolates, cacahuates y bombones.
7. Saca los panquecitos del horno y coloca en cada uno una cucharada de la mezcla de bombones. Hornea durante cinco minutos más y deja enfriar.

Panqués de vainilla con caramelo y cacahuate

8 PORCIONES

INGREDIENTES:

- *250 g de mantequilla*
- *250 g de azúcar*
- *6 huevos*
- *1 1/2 cucharadas de vainilla*
- *250 g de harina*
- *1 cucharada de polvo para hornear*
- *1/4 de taza de leche*
- *· cacahuates en trozo*
- *· caramelo preparado*

1. Precalienta el horno a 180° C.
2. Bate a velocidad media la mantequilla con el azúcar, hasta acremar.
3. Incorpora los huevos uno a uno y sigue batiendo.
4. Cierne la harina junto con el polvo para hornear y agrega a la mezcla anterior, alternando con la leche, bate hasta incorporar todos los ingredientes.
5. Coloca capacillos, sobre moldes individuales y llena hasta la mitad de la mezcla.
6. Hornea durante 20 minutos o hasta que al introducir un palillo, éste salga limpio.
7. Decora con caramelo y cacahuates.

Brownies rellenos de helado / *6 PORCIONES*

INGREDIENTES:

- *5 tablillas de chocolate semi-amargo (100 g)*
- *3 cucharadas de mantequilla*
- *1/2 taza + 1 cucharada de harina*
- *1/2 cucharadita de polvo para hornear*
- *1/4 de cucharadita de sal*
- *3/4 de taza de azúcar*
- *2/3 de taza de mantequilla suavizada*
- *3 huevos*
- *1 1/2 cucharaditas de vainilla*
- *2 cucharadas de leche*
- *1/2 l de helado de vainilla*
- *1/2 taza de nueces picadas*
- *· caramelo*

TIP: Corta el brownie en rebanadas y decora al gusto.

1. Precalienta el horno a 180° C.
2. Combina el chocolate con la mantequilla y derrite en baño María.
3. Cierne la harina con el polvo para hornear y la sal. Reserva.
4. Aparte, en una batidora mezcla la mantequilla restante con el azúcar hasta acremar; agrega el chocolate, la vainilla, dos cucharadas de leche y los huevos uno a uno.
5. Sigue batiendo a velocidad media, incorpora la harina y las nueces, batiendo hasta integrar todos los ingredientes.
6. Enharina dos moldes de 18 cm y vierte la mezcla en cada uno. Hornea de 30 a 40 minutos. Deja enfriar.
7. Forra uno de los moldes con plástico autoadherible, coloca un brownie, vierte el helado de vainilla sobre él y baña con un poco de caramelo.
8. Tapa con el otro brownie y déjalo en el congelador hasta la hora de servir.

Conos con mini panqués / *12 PIEZAS*

INGREDIENTES:

- *250 g mantequilla*
- *250 g azúcar*
- *6 huevos*
- *200 g de harina*
- *1/2 taza de cocoa*
- *2 cucharadas de polvo para hornear*
- *12 conos para helado, comerciales*
- *· betún comercial*
- *· azúcar de colores*

1. Precalienta el horno a 160° C.
2. En la batidora, acrema la mantequilla con el azúcar. Agrega los huevos uno a uno y sigue batiendo hasta integrar.
3. Cierne la harina, el polvo para hornear y cocoa. Viértelas poco a poco a la mezcla anterior y bate hasta incorporar perfectamente.
4. Rellena los conos con la mezcla y hornea durante 25 minutos, o hasta que al introducir un palillo, éste salga limpio.
5. Decora con el betún y azúcar de colores.

ADORNOS CON FRUTA PARA HELADO

- Fresa
- Nuez
- Manzana
- Pera

Caritas de galleta/ 12 PORCIONES

INGREDIENTES:

- *2 tazas de azúcar granulada*
- *1 taza de manteca vegetal*
- *2 huevos*
- *1 cucharadita de vainilla*
- *2 3/4 tazas de harina*
- *1 cucharadita de polvo para hornear*
- *1 cucharadita de bicarbonato de sodio (grado alimenticio)*

1. En la batidora, acrema una y media tazas de azúcar con la manteca, hasta que esponje.
2. Agrega los huevos y la vainilla, sigue batiendo.
3. Aparte, combina la harina, el polvo para hornear y bicarbonato.
4. Incorpora a la mezcla anterior hasta formar una masa suave.
5. Envuelve la masa con plástico autoadherible y refrigera durante una hora.
6. Haz bolitas grandes y aplastadas sobre una charola para hornear, espolvorea el azúcar restante.
7. Hornea 15 minutos o hasta que empiecen a dorar.

TIP: *Decora con betún y dulces.*

TIPS PARA DÍAS DE FIESTA

- Si preparas un pastel casero, deja a tus hijos batir y mezclar los ingredientes; dales a probar la masa sin cocer, y cuando el pastel esté listo, decórenlo entre todos.
- Haz pasteles en forma de corazón.
- Pon en los pasteles mensajes de cariño escritos con duya.
- El día del cumpleaños se puede ser rey por un día, lo que se volverá un bello recuerdo.
- Prepara sorpresas, adorna con globos, esmérate en los detalles porque es una buena oportunidad de demostrar cariño.

Fuente de sodas

Sundae de yoghurt

8 PORCIONES

INGREDIENTES:

- *1 l de helado*
- *1 l de yoghurt congelado*
- *· hielol frappé*
- *· jarabe de chocolate*
- *· crema batida*

1. Mezcla todos los ingredientes en la licuadora.
2. Adornar con jarabe de chocolate y crema batida.

Salsas para sundae

- jarabe caliente de chocolate
- menta
- caramelo
- miel

Decoraciones

- M&m's
- Brownies
- Galletas con chips
- Crema batida
- Conos de vainilla y fresa
- Coco
- Fresas desinfectadas

Sundae de coco/ *8 PORCIONES*

INGREDIENTES:

- *2 l de helado de coco*
- *1 taza de crema batida*
- *· cuadritos de piña*
- *· coco rallado*

1. Acomoda el helado en una copa.
2. Decora con crema batida, cuadritos de piña y coco rallado.

Sundae de plátano/ *8 PORCIONES*

INGREDIENTES:

- *2 l de helado de sabor al gusto*
- *3 plátanos rebanados a lo largo*
- *1 taza de crema batida*
- *· jarabe de chocolate*

1. Vierte el helado en una copa.
2. Acomoda el plátano y decora con crema batida y jarabe de chocolate.

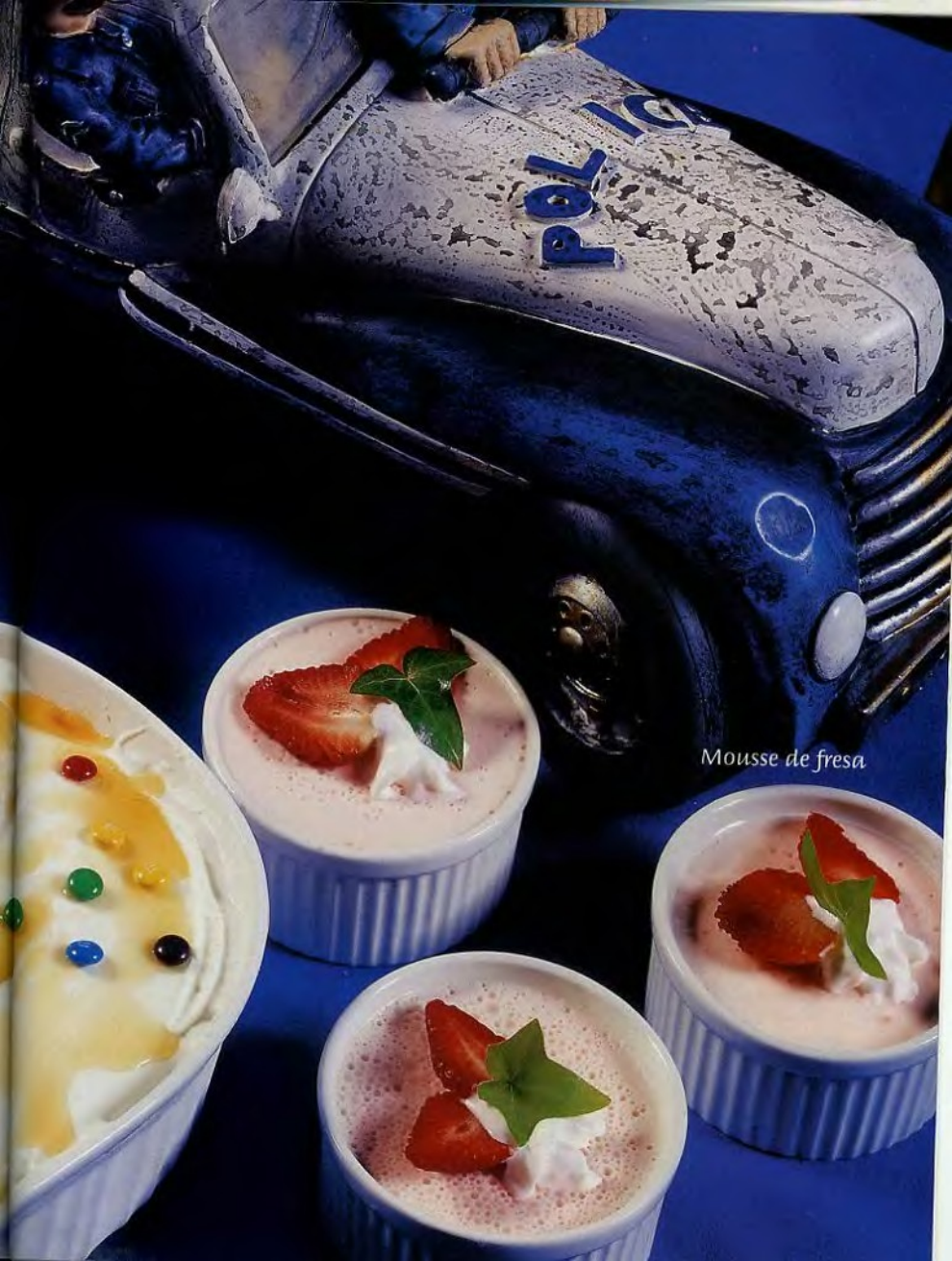
Sundae de galleta Óreo/ *8 PORCIONES*

INGREDIENTES:

- *2 l de helado de sabor al gusto*
- *· galletas Óreo*
- *· fudge de chocolate*
- *· crema batida*

1. Acomoda las galletas una encima de otra, utilizando helado para unir.
2. Adorna con fudge de chocolate y un poco de crema batida.

Pastel helado de café y nuez
Pastel helado de manzana y platano



Mousse de fresa

Pastel helado de café y nuez/ 12 PORCIONES

INGREDIENTES:

- *1 l de helado de café*
- *1 l de helado de nuez*
- *2 charolas de merengues comerciales*
- *1 taza de crema batida*
- *1 taza de jarabe de chocolate*
- *200 g de nueces picadas*

1. En un molde refractario, acomoda una cama de merengue hecho migas, una capa de helado de chocolate, otra de helado de nuez, y la última de crema batida, hasta terminar con todos los ingredientes, procura que la última capa sea de crema batida.
2. Decora con jarabe de chocolate y espolvorea un poco de nueces picadas.
3. Tapa con plástico autoadherible y refrigera hasta el momento de servir.

Mousse de fresa/ 6 PORCIONES

INGREDIENTES:

- *1 sobre de grenetina sin sabor (10 g)*
- *2 1/2 tazas de fresas desinfectadas*
- *1/3 de taza de azúcar*
- *1 1/2 tazas de crema batida*
- *4 hojitas de menta*

1. Hidrata la grenetina en media taza de agua fría.
2. Vierte media taza de agua hirviente y revuelve hasta que se disuelva completamente.
3. Separa seis fresas para decorar, licua el resto con el azúcar y la grenetina. Reserva.
4. Bate la crema hasta formar picos duros.
5. Junta en forma envolvente la mezcla de fresas con la crema batida.
6. Viértela en moldes refractarios individuales, tapa con plástico autoadherible y refrigera durante tres horas.
7. Sirve y decora con un poco de crema batida, fresas y hojas de menta.

TIP: *Este ligero postre se prepara en cuestión de minutos para un snack de verano; pero, también sirve perfectamente para una cena formal.*

Pastel helado de manzana y plátano/ 8 PORCIONES

INGREDIENTES:

- *2 charolas de merengues comerciales*
- *1 l de helado de vainilla*
- *1/2 l de crema batida*
- *2 manzanas cocidas y cortadas en gajos*
- *2 plátanos en rebanadas*

1. En un molde refractario, acomoda en capas el merengue hecho miga, helado de vainilla, la crema batida, las manzanas, y el plátano, hasta terminar con todos los ingredientes, procura que la última capa sea de crema batida.
2. Cubre con plástico autoadherible y congela durante una hora.
3. Antes de servir, decora con rebanadas de plátano.

Bebidas

Para beber, a los niños les encantan los smoothies, las malteadas y los sorbetes.

Smoothies

INGREDIENTES:

- *· nieve del sabor de tu preferencia*
- *· trozos de fruta del mismo sabor*
- *· hielo frappé*

1. Licua todos los ingredientes.
2. Sirve en copas y adorna con fruta picada.

Malteadas

INGREDIENTES:

- *· helado de crema del sabor de tu preferencia*
- *· leche*
- *· crema batida*

1. Licua el helado con la leche y sirve en una copa.
2. Decora con crema batida.

Pizza de huevo con peperoni

Para cada porción
INGREDIENTES:

- *1 pizza preparada, individual*
- *· aceite*
- *1 huevo, ligeramente revuelto*
- *1 pizca de sal*
- *2 rebanadas de peperoni*

1. Calienta la pizza siguiendo las instrucciones del paquete.
2. En una sartén pequeña, calienta el aceite y fríe el huevo sazonado con sal.
3. Calienta ligeramente el peperoni en el horno de microondas.
4. Coloca el huevo frito sobre la pizza y agrega el peperoni cortado en trozos pequeños.

■ *TIP: Las pizzas individuales se encuentran en tiendas de autoservicio.*

three
four
6

Pasteles para festejar en grande

Con estas sugerencias para pasteles de fiesta, tus hijos y tus invitados quedarán encantados.

RECETAS BÁSICAS

Pastel de vainilla

INGREDIENTES:

- *2 tazas de harina para hot cakes*
- *1 taza de azúcar*
- *3/4 de taza de aceite*
- *1 taza de leche*
- *4 huevos*
- *4 cucharadas de vainilla*

1. En la batidora, mezcla todos los ingredientes a velocidad baja.
2. Engrasa y enharina el molde que vayas a utilizar y vierte la mezcla anterior.
3. Hornea a 180°C, de 40 a 45 minutos.
4. Retira del horno y deja enfriar.

Pastel de chocolate clásico

INGREDIENTES:

- *75 g de cocoa oscura*
- *2 tazas de leche*
- *225 g de mantequilla*
- *300 g de azúcar*
- *6 huevos*
- *300 g de harina cernida*
- *2 1/2 cucharaditas de polvo para hornear*
- *1 cucharadita de vainilla*

1. Precalienta el horno a 180°C.
2. Enmantequilla y enharina el molde que vayas a utilizar. Reserva.
3. Licua la cocoa con la leche.
4. En la batidora, acrema la mantequilla con el azúcar.
5. Agrega las yemas una a una, sin dejar de batir.
6. Añade la leche con cocoa y continúa batiendo a velocidad baja.
7. Incorpora el harina cernida con el povo para hornear y añade la vainilla.
8. Aparte, bate las claras a punto de turrón e incorpora a la mezcla, en forma envolvente.
9. Vierte la mezcla en el molde y hornea de 30 a 40 minutos o hasta que al introducir un palillo éste salga limpio.
10. Deja enfriar.

Masa de galleta

INGREDIENTES:

- *1 taza de mantequilla sin sal, reblandecida*
- *11/2 tazas de azucar granulado*
- *1 huevo ligeramente batido*
- *11/2 cucharaditas de vainilla transparente Wilton*
- *2 3/4 tazas de harina de trigo, cernida*
- *2 cucharaditas de polvo para honear, cernido*
- *1 cucharadita de sal*

1. Precalienta el horno a 180° C.
2. En un recipiente hondo bate la mantequilla con el azúcar hasta acremar; vierte el huevo y la vainilla y sigue batiendo.
3. Incorpora la harina, el polvo para hornear y la sal, una taza a la vez, y bate hasta integrar todos los ingredientes.
4. Divide la masa en dos bolas y mételas en una bolsa de plástico, sin refrigerar.
5. Saca una bola de la bolsa y extiéndela con un rodillo hasta que quede de un centímetro de grosor.
6. sumerge los cortadores en harina y corta la masa, coloca las galletas en una charola cubierta con papel encerado y hornea durante 15 minutos o hasta que estén ligeramente doradas de abajo.
7. Deja enfriar.

¡ Especial de 2 por 1!

INGREDIENTES Y MATERIAL:

- *moldes en forma de gorro de fiesta y circular, Wilton*
- *betún de mantequilla*
- *colorantes: cobre (color piel), negro y rosa o azul real, Wilton*
- *fécula de maíz*
- *duyas núm: 3,16 y 5*

1. Haz el pastel con la receta básica que más te agrade y hornea utilizando los moldes.
2. Corta tres pulgadas de la parte superior del pastel circular y colócalo debajo del pastel de gorro de fiesta.
3. Separa el betún por porciones. Dale color al betún. Embetuna y alisa los pasteles.
4. Con la duya núm. 3 delinea y traza los ojos, la nariz, las mejillas y con el núm. 1 el sombrero; y alisa golpeando suavemente con el dedo cubierto de fécula de maíz.
5. Para la niña, traza las pestañas corridas con la duya núm.3 y delinea el núm. 1 con rosa, o con azul si el pastel es el de niño.
6. Haz los remolinos del gorro con la duya núm. 3 y con la duya núm. 16 realiza el pompón y la banda con estrellas corridas, del color que corresponda para cada uno.

COPYRIGHT WILTON INDUSTRIES

Dinosaurio caluroso

COPYRIGHT WILTON INDUSTRIES

Betún de mantequilla/ *PARA 3 TAZAS*

INGREDIENTES:

- *1/2 taza de manteca vegetal sólida*
- *1/2 taza de mantequilla o margarina*
- *1 cucharadita de extracto de vainilla transparente, Wilton*
- *4 tazas de azúcar glas*
- *2 cucharadas de leche*
- *2 cucharadas de miel de maíz*

1. Bate la mantequilla y la manteca, agrega la vainilla y sigue batiendo.
2. Incorpora el azúcar previamente cernida. Continúa batiendo a velocidad media.
3. Agrega la leche y bate hasta que la mezcla esté ligera y esponjosa.
4. Mantén el recipiente cubierto con un paño húmedo hasta que vayas a utilizar el betún. Para obtener mejores resultados, refrigera la mezcla en un recipiente cerrado.
5. Para diluir un poco el betún que utilizarás para cubrir el pastel, agrega dos cucharadas de miel de maíz, agua o leche y bate.

Tip: Sustituye la manteca vegetal por 1/2 cucharadita de saborizante de mantequilla incoloro Wilton para obtener un betún de color blanco puro y de consistencia más firme.

Dinosaurio caluroso

INGREDIENTES Y MATERIAL:

- *moldes en forma de corazón de 8x2 pulgadas Wilton*
- *duyas núms. 5, 10, 18, y 366*
- *colores: vede hoja, amarillo limón, rosado, negro, violeta Wilton*
- *juego de mini cortadores geométricos con arrugas*
- *base para pastel*
- *betún de mantequilla*
- *cartulina*
- *tijeras*
- *gurbia*
- *azúcar de color lavanda Wilton*
- *papel de aluminio fanci-foil Wilton*
- *papel pergamino*
- *palillos*
- *fécula de maíz*

1. Con anticipación, en la cartulina dibuja dos piezas para los brazos, las patas y una para la cola, como se ilustra en la foto y recórtalas.
2. Coloca los patrones sobre la masa para galletas, previamente extendida y corta con la gurbia todo el contorno; para los ojos forma dos bolas y aplástalas ligeramente, ponlas en una charola para horno y hornea hasta que estén doradas de la parte de abajo. Reserva.
3. Pinta una porción de masa de galletas de violeta, extiende y corta púas usando el cortador de galletas de triángulo, espolvorea con azúcar lavanda y hornea hasta que estén cocidas.
4. Prepara dos pasteles con la receta básica de tu preferencia y hornéalos en moldes en forma de corazón, deja enfriar.
5. En la base para pastel forrada con papel de aluminio, coloca horizontalmente el corazón superior, el extremo con punta apuntando hacia la izquierda. Coloca el corazón inferior en ángulo, con su extremo de punta apuntando hacia la parte redondeada inferior del corazón superior.
6. Une los pasteles con betún, para formar la cabeza y el cuerpo, luego embetuna ligeramente ambos pasteles.
7. Usando los patrones marca con un palillo el área de la boca y de la barriga. Traza la boca y la lengua con la duya núm.5, alisa con el dedo sumergido en fécula de maíz, traza el aréa de la barriga con líneas con la duya núm.10 y betún amarillo.
8. Cubre los pasteles con estrellas con la duya núm. 18 en verde claro y las manchas en verde oscuro; vuelve a trazar en la cabeza para darle dimensión.
9. Cubre todas las galletas excepto las púas con estrellas con la duya núm.18 coloca las galletas e introduce las puas.
10. Añade hojas para los dientes con la duya núm. 366, haz puntos para la nariz y las fosas nasales con la duya núm. 5.
11. Embetuna y alisa las galletas de los ojos y posiciona, traza estrellas con la duya núm. 18 para los párpados, añade puntos para las pupilas con la duya núm. 5.
12. Calca el patrón de la llama sobre papel pergamino, córtala, dibuja las líneas de las llamas e imprime el mensaje; colócalo sobre el pastel.

La vuelta de la victoria

INGREDIENTES Y MATERIAL:

- *1 paquete de Candy Melts blancos, Wilton*
- *juego de colores de jardín para caramelo, Wilton*
- *cut-out redondo Wilton*
- *base forrada de papel encerado*
- *cartón*
- *papel encerado*
- *moldes en forma de patrulla 3-D y mini pelota, Wilton*
- *bases dobles cubiertas de papel de aluminio*
- *1 tabique de espuma*
- *papel de aluminio*
- *palitos para paleta y de plástico*
- *duyas núms: 3,4,8,12,13 y 16*
- *betún de mantequilla en colores: rojo intenso, rojo navidad, amarillo limón, amarillo dorado, cobre (color piel), azul real, negro, marrón y gris*
- *fécula de maíz*
- *clavo para flores núm. 7, Wilton*
- *palitos de paleta de 4 pulgadas*
- *pinchos para flores*
- *juego de globos de circo*
- *1 m de listón cury en colores: rojo, azul, naranja, amarillo y verde*

1. Derrite los Candy Melts y dale color a una porción con negro. Coloca el cut-out grande sobre la base forrada y rellénalo con caramelo de media pulgada de profundidad; guárdalo en el refrigerador hasta que esté firme y desmóldalo. Repite para hacer cuatro llantas.
2. Corta las manos en cartón y cubre las piezas con papel encerado. Delínea y rellena con caramelo blanco; guárdalo en el refrigerador hasta que esté firme. Dale la vuelta y repite para hacer la mano opuesta.
3. Haz los pasteles con la receta básica que elijas y hornéalos en los moldes de auto y los de mini pelota. Corta el techo del auto.
4. Coloca los pasteles sobre bases dobles cubiertas con papel de aluminio y córtalas para adaptarlas. Envuelve el tabique de espuma con papel de aluminio y colócalo debajo del auto.
5. Traza el parabrisas sobre la base para pasteles; corta y forra con papel de aluminio. Sujeta los palitos de paleta a la parte trasera del parabrisas con caramelo derretido y deja reposar.Fija las llantas con caramelo derretido.
6. Delínea y traza los rines y los ejes con la duya núm. 3 y betún gris; alisa con el dedo y un poco de fécula de maíz.
7. Embetuna y alisa el área de los pasajeros. Delínea el auto con la duya núm. 4. Cubre el auto con estrellas hechas con la duya núm. 16 y betún rojo; repasa con estrellas los huecos de las ruedas para darle dimensión.
8. Delínea el borde con la duya núm. 8 y betún rojo, así como los números con la misma duya y betún amarillo. Añade bolas con la duya núm. 8 para las luces, aplástalas y alísalas con el dedo bañado en fécula de maíz.
9. Haz bandas para las defensas y para los estribos con la duya núm. 12 y betún gris. Introduce el clavo para flores para hacer el volante y cúbrelo con estrellas hechas con la duya núm. 13 y betún negro.
10. Embetuna con color carne y une los pasteles de mini pelota para la cabeza; posiciónalos. Delínea los ojos y traza la boca con la duya núm. 3 y betún negro. Cubre la cara con estrellas hechas con la duya núm. 13 y betún carne; repasa la nariz con estrellas para darle dimensión. Haz el pelo de estrellas corridas con la duya núm.16 y betún marrón.
11. Corta los palitos a 4 1/2 pulgadas y 2 1/2 pulgadas de largo para los brazos. Sujeta las manos con caramelo. Introduce los brazos al pastel y deja sobresalir 2 1/4 pulgadas para el brazo izquierdo y 1 pulgada extendida para el brazo derecho.
12. Cubre las manos con estrellas hechas con la duya núm. 13 y betún carne, los brazos con estrellas con la duya núm. 16 y betún azul.
13. Coloca el parabrisas y cúbrelo con estrellas con la duya núm. 16 y betún rojo. Rellena dos pinchos para flores con betún e introdúcelos al pastel y los globos en los pinchos.
14. Corta los listones curly en tramos de 20 cm y enróllalos con ayuda de una tijera, colócalos en el pastel.

La vuelta de la victoria

COPYRIGHT WILTON INDUSTRIES

Catarina/ *12 PORCIONES*

INGREDIENTES Y MATERIAL:

- *molde de mariquita Wilton*
- *duyas núms: 3,16,12*
- *colorantes: rosa, anaranjado, violta, negro, amarillo limón y verde hoja*
- *2 galletas en forma de corazón, grandes*
- *betún de mantequilla*
- *merenguen en polvo*
- *3 palitos de paleta de 6 pulgadas*
- *base para pasteles*
- *papel de alminio Fanci-Foil*
- *juego de pinceles para decorar*
- *bloque de espuma*
- *papel encerado*

1. Corta 1 1/4 pulgadas del extremo en punta de cada galleta de corazón, cúbrelas con betún diluido; deja secar, traza puntos de betún concentrado sobre las alas con la duya núm. 3, deja secar.
2. Pinta tres palitos de paleta con un pincel sumergido en betún negro; introdúcelos en el bloque de espuma para que sequen.
3. Haz los extremos para el aguijón y las antenas, sobre papel encerado, trazando bolas con la duya núm. 12, de 1 pulgada de diámetro, en betún, deja secar.
4. Coloca remolinos sobre cada bola con betún utilizando la duya núm. 3, sujeta las bolas con betún a los palitos pintados, deja secar y reserva.
5. Prepara el pastel básico de tu preferencia en el molde de mariquita y deja enfriar.
6. Coloca el pastel sobre una base cubierta con papel de aluminio, traza la boca y los ojos con la duya núm. 3 alisa con el dedo sumergido en fécula de maíz, embetuna y alisa las patas.
7. Cubre el rostro y el cuerpo con estrellas hechas con la duya núm. 16, introduce palitos de paleta sin colorear a los lados del pastel para sostener las alas, colócalas sobe ellos, introduce las antenas y el aguijón.

PARA INFORMACIÓN DE CURSOS DE PASTELES DEL MÉTODO WILTON Y VENTA DE PRODUCTOS:
WWW.WILTONMEXICO.COM.MX
TEL. 56-16-66-83

COPYRIGHT WILTON INDUSTRIES

DESAYUNOS A LA CARRERA

Pizza mexicana / *4 PORCIONES*

INGREDIENTES:

- *4 tostadas de maíz orgánico*
- *4 cucharadas de frijoles refritos*
- *1 taza de queso panela, cortado en cuadritos*
- *1/2 taza de jitomate rebanado*
- *· salsa comercial verde o roja*

1. Unta los frijoles en las tostadas, acomoda el queso y reparte el jitomate rebanado.
2. Acompaña con salsa verde o roja.